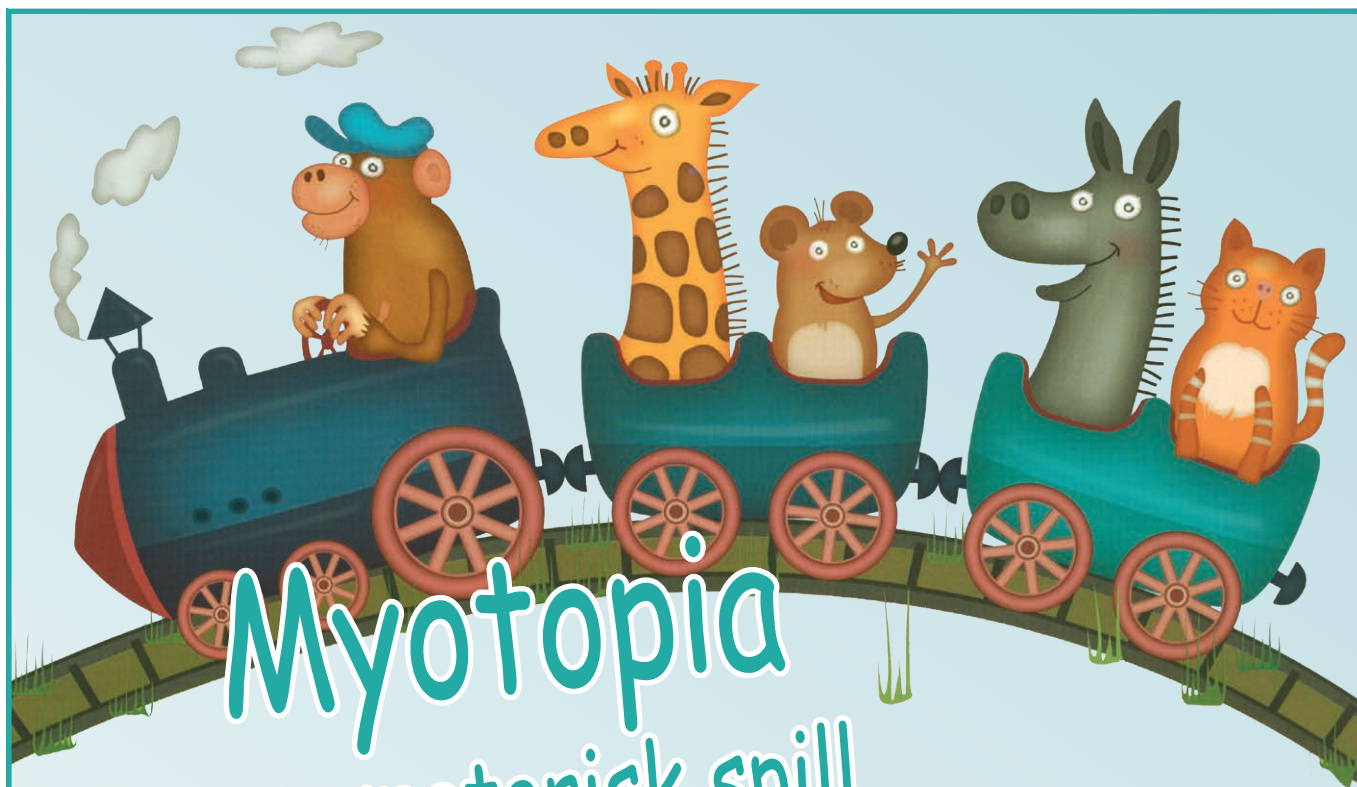




Myotopia

munnmotorisk spill

!INFOVEST forlag

Fargestrålende fantasifisk, summende bier, hoppende frosk og en sjiraff som savner sine fargede prikker på halsen, er bare noe av det som utfordrer barn fra 3 år i munnmotoriske leker.

De morsomme øvelsene har i seg former, figurer, mengder og farger så det også blir en lek på å øve seg i benevnelser, og lære og se og forstå likheter og forskjeller. Spillene til den munnmotoriske treningen er inndelt i sugeøvelser, pusteøvelser, leppe- tungeøvelser og trener dessuten øye-hånd koordinasjonen.

Om Myotopia

De munnmotoriske brikkene og spilleplatene er fremstilt av laminert kartong, slik at de er både slitesterke og rengjøringsvennlige. Brikker og småting som inngår i de enkelte spill ligger i hver sin lille eske. Spillene er nummerert M1 – M5 (munnmotorisk spill 1 osv).

Kassen inneholder dessuten alle de andre materialene som inngår i øvelsene: spillemerker, hoppelopp-frosk, plastikkbil, bordtennisball, ringer, kuler, terninger, pomponger og sugerør. Det blir nødvendig å supplere beholdningen av sugerør underveis.

Når barnet skal bruke sugerøret til øvelsene, er det viktig at røret blir plassert midt i munnen med den korte bøyde delen ned. Det gir barnet en bedre kontroll og mulighet for å bruke hendene som støtte på det bøyde stykket.

Veiledningen inneholder en utførlig beskrivelse av hvert spill, og en tabell som viser hvilke øvelser som hører til de forskjellige spill, og hvilke funksjoner barnet trener.

Munnmotorisk trening med puste- og sugeøvelser

Formålet med de munnmotoriske øvelsene er å gjøre barnet mere bevisst på tungen, leppene og kinnene. Under lek får barnet trenet sin munnmotoriske bevissthet, åndedrettsmuskulaturen, leppestyrken og ansiktsmuskulaturen. Samtidig øver barnet på å kontrollere styrken i sin pust.

Det å beherske forskjellige munnmotoriske øvelser er ofte en forutsetning for å kunne uttale forskjellige språklyder. Å snakke krever et velkoordinert samspill mellom luftinntak, stemme-dannelse og munnmotorikk. Derfor er munnmotoriske øvelser svært bra for barn med tale-vanskeligheter.

Munnmotoriske øvelser blir gjerne litt ensformige, så morsomme leker og nye utfordringer er med på å holde motivasjonen oppe.

Materialer til munnmotoriske spill M1 – M5

- 5 spill i hver sin eske
- 54 brikker i alt
- 1 bikubeplate
- 1 fiskedam
- 2 hoppeloppesfrosk i plastikk
- 1 bil i plastikk
- 13 store og 13 små spillemerker
- 2 marmorkuler
- 1 stor og 1 liten pompong
- 1 bordtennisball
- 4 fiskestenger
- 16 ringer (fiskekroker)



Hoppefrosk

Frosken hopper rundt for å finne sine venner som har gjemt seg rundt omkring under vannliljens blomster eller blader. Hjelp froskehoppeloppen med å hoppe rundt og se hva som gjemmer seg under vannoverflaten.

Materialer

10 froskebrikker og to froskehoppelopper.

Fordel froskebrikkene rundt på bordet. Baksiden skal vende opp slik at vannliljeblostmene og bladene er synlige. Det yngste barn begynner. Still hoppeloppfrosken ved kanten av »sjøen«. Barnet trykker på frosken og forsøker å få den til å treffe en av brikkene. Når frosken lander på en brikke vender barnet brikken, og alle skal gjøre den munnøvelsen som er vist på brikken. Det barnet som har snudd brikken skal beholde den.

Havner frosken i »vannet« går turen videre til den neste. Vinneren er den som har samlet flest brikker.

Øvelser på brikkene

F1 Forelsket frosk

Lag kyssemunn slik som frosken

F2 Glad frosk

Frosken smiler bredt, vis et bredt smil så vi kan se alle tennene

F3 Mett frosk

Frosken slikker seg om munnen, den har nettopp spist en stor og deilig flue. Slik deg om hele munnen med tungespissen

F4 Frosk med utposede kinn

Blås begge kinnene opp og vis hvordan du puster luft ut gjennom nesen

F5 Frosk med flue i munnen

Frosken har fanget en flue som flyr rundt inne i munnen. For å forhindre at den flyr ut så presser frosken leppene sammen. Press leppene sammen mens du kjører tungen rundt i munnhulen

F6 Frosk med ett oppblåst kinn av gangen

Pust luft fra det ene kinnnet til det andre – frem og tilbake flere ganger

F7 Frosken smeller med tungen

Sug tungen opp i ganen og trekk den ned igjen så det høres et klikk

F8 Frosk med tungen bak fortennene

Sett tungespissen bak de øverste fortennene

F9 Frosk med tungen i munnviken

Slik deg først i den ene munnviken, og så den andre. Tungen må ikke gli langs med leppene, men være midt i munnen

F10 Glad frosk

Smil bredt med lukket munn



Liten bie omkring

Den lille bien suser fra blomst til blomst for å samle inn honning til dronningen. Med et sugerør suger den et honningmerke opp fra blomsterbrikken og avleverer merket på bikubeplaten.

Materialer

12 biebrikker, 12 små og 12 store spillemerker, bikubeplaten og et sugerør til hver deltager.

Legg bikuben midt på bordet og brikkene med blomstersiden opp i en sirkel omkring bikuben. Fordel spillemerkene slik at alle har like mange.

Det yngste barnet begynner. Barnet suger et spillemerke opp med sugerøret og legger det på en av blomstene. Når »bien« har landet på en blomst vender barnet brikken, og alle lager øvelsen på bildet. Når øvelsen er utført suger barnet »bien« opp igjen og lar den fly tilbake til bikuben, så den kan hvile ut etter en lang flyvetur. Dronningen venter på de travle biene inne midt i kuben.

Turen går videre til neste barn. Spillet er slutt når alle barna har fløyet sine bier inn i kuben. Det er ingen vinnere i dette spillet.

Øvelser på brikkene

B1 Forelsket bie

Lag kyssemunn slik som bien

B2 Glad bie

Bien smiler bredt, vis et bredt smil så vi kan se alle tennene

B3 Mett bie

Bien slikker seg om munnen, den har nettopp spist en masse honning om hele munnen med tungespissen

B4 Bie med munnen full av honning

Blås begge kinn opp og vis hvordan du puster luft ut gjennom nesen

B5 Bie med honning på kinnene

Bien leter etter honning i kinnene. Press leppene sammen mens du kjører tungen rundt på først det ene og deretter det andre kinnet

B6 Bie med ett oppblåst kinn om gangen

Bien flytter honning fra det ene kinnet til det andre. Blås luft fra det ene kinnnet til det andre – frem og tilbake flere ganger

B7 Bien renser tenner

Bien renser tennene for den klebrige honningen. La tungespissen gli langs tennene i overmunnen og deretter i undermunnen

B8 Bie med tungen bak fortennene

Sett tungespissen bak de øverste fortennene



B9 Bie med honning i munnvikene

Slikk deg først i den ene munnviken og så i den andre. Tungen må ikke gli langs med leppene, men være midt i munnen

B10 Glad bie

Smil bredt med lukket munn

B11 Bie med sammenpressede lepper

Bien har munnen full av honning. Den er redd for å miste noe av det, så den presser leppene tett sammen så man ikke kan se dem

B12 Bien suger nektar

Bien suger alt den kan for å få all nektaren ut av blomsten. Sug kinnene inn

Mumo-Mix pusteøvelser

Barnet puster enten en bordtennisball, en marmorkule eller en pompong fra brikke til brikke. Hver brikke gemmer på en munnmotorisk øvelse.

Materialer

10 brikker med slange, larve, bjørn, ape, mus, pike, gutt, hjerte, blomst og ballong, 2 pomponger, 2 marmorkuler og et sugerør pr. deltager.

Legg brikkene med baksiden opp på bordet foran barnet. Det første barnet puster til den pompongen som enten ligger på bordet eller i barnets hånd. Det dreier seg om å treffe en av brikkene.

Når barnet puster skal det lage trutmunn, slik at kinnmusklene blir trukket inn i munnen og luften ikke samler seg i kinnene. Tungen kommer til å virke som en kanal som leder luften fremover.

Først skal barnet si fargen på sin brikke, vende den og fortelle hva som er på den andre siden. Barna gjør øvelsene etter tur. Når alle har gjennomført øvelsen går turen videre til den neste. Vinneren er den som har tatt flest brikker.

Variasjon av spillet

Dere kan bruke mange andre ting som er lette å blåse rundt med – f.eks vattkuler og flamingokuler. Det kan også være morsomt å spille på gulvet. Her legger dere bildene med baksiden opp inne i en rockering, puster en bordtennisball rundt i ringen og vender den brikken ballen stopper ved. I stedet for en bordtennisball kan dere bruke skumballer eller glasskuler, som dere enten puster rundt eller triller med hendene.

Øvelser på brikkene

M1 Mus

Lag kyssemunn som den forelskede musen

M2 Larve

Larven er meget glad og smiler stort, vis et bredt smil så vi kan se alle tennene

M3 Bjørn

Bjørnen har spist honning. Den er helt fettete rundt munnen. Slik deg om hele munnen med tungespissen

M4 Ballong

Pust begge kinnene opp og vis hvordan du puster luft ut gjennom nesen

M5 Pike

Piken spiser en karamell. Press leppene sammen mens du kjører tungen rundt på først det ene og deretter det andre kinnet

M6 Slange

Slangen hvisler. Pek med tungespissen mot nesen



M7 Hjerte

La tungespissen gli frem og tilbake på overleppen. Tungen må ikke røre underleppen. Det handler om å ha munnen tilstrekkelig åpen

M8 Blomst

Smil bredt med lukket munn

M9 Gutt

Press leppene så tett sammen at man ikke kan se dem

M10 Ape

Apen er sur fordi den ikke har fått noen banan idag. Skyv underleppen opp over overleppen

Racerløp

Ved hjelp av et sugerør skal barnet puste den lille plastbilen fra kort til kort. Brikkene viser hver sin munnmotoriske øvelse. Spillet trener også øye-hånd koordinasjonen da barnet holder på sugerøret med én hånd.

Materialer

10 bilbrikker, en liten plastbil og et sugerør til hver elev.

Legg kortene med baksiden opp på et bord. Barnet puster med sugerøret på bakparten av den lille plastbilen så den kjører over mot en av brikkene. Brikken som bilen stanser ved, blir snudd og alle barna lager øvelsen på bildet. Den eleven som styrte bilen til brikken får lov til å beholde den. Turen går videre til den neste. Vinneren er den som har flest brikker til sist.

Variasjoner av spillet

Et barn som ennå ikke kan puste gjennom et sugerør kan skyve bilen frem med en finger, mens det lager brummelyd for å trene leppemuskulaturen.

Barna kan også puste bilen frem med munnen uten å bruke sugerør. Dere kan skifte ut bilen med en bordtennisball eller stoffball.

I stedet for å legge brikkene på bordet kan dere legge dem i en sirkel inne i en rockering. Legg dem med kort avstand til kanten av ringen, og plassér bilen mellom ringen og brikkene. Barna puster bilen rundt, snur og utfører øvelsen på bildet.

Øvelser på brikkene

Au1 Biluhell

To biler har støtet sammen. Lag kyssemunn

Au2 Glad bil

Bilen smiler bredt. Vis et bredt smil så vi kan se alle tennene

Au3 Rundkjøring

Bilene kjører rundt i en rundkjøring. Slik deg hele veien rundt munnen med tungespissen

Au4 Sammenstøt

Bilen har kjørt inn i en mur. For å beskytte sjåføren mot å komme til skade under uhellet blir airbagen blåst opp. Blås begge kinnene opp og vis hvordan du puster luft ut gjennom nesen

Au5 Fylt bagasjerom

Der er ikke plass til den lille kofferten i bagasjerommet, så den står på baksetet. Den suser frem og tilbake hver gang bilen snur rundt et hjørne. Press leppene sammen mens du kjører tungen rundt på først det ene og deretter det andre kinnet

Au6 Åpen motorhjelm

Motorhjelmen er slått opp. Pek med tungespissen opp mod nesen



Au7 Strandparasollen

Lag trutmunn og forsøk å holde et sugerør eller en blyant mellom overleppen og nesen i 10 sekunder. For å vise at bilen kjører opp eller ned en bakke skal du løfte og senke hodet

Au8 Vindusvisker

Det regner så vindusviskeren må i gang. La tungen gli frem og tilbake på overleppen. Tungen må ikke røre underleppen. Det handler om å holde munnen tilstrekkelig åpen

Au9 Åpne dører

Først blir døren på sjåførsiden åpnet, og deretter på passasjersiden. Slikk deg først i den ene munnviken – så den andre. Tungen må ikke gli langs med leppene, men være midt i munden

Au10 En glad bil

Smil bredt med lukket munn

Fiskespill

Elevene fisker kort i fiskedammen med den lille magnetfiskestangen. Når de har fanget en fisk skal de lage den munnøvelsen som figuren på brikken viser.

Materialer

12 brikker med fisk, snegler, muslinger og skilpadder, »kroker« til brikkene, 4 fiskestenger og en fiskedam.

Legg kortene i akvariet og trekk fiskene i land med fiskestangen. Dyrene viser forskjellige munnmotoriske øvelser som barnet skal utføre når fisken er fanget.

Det yngste barn begynner. Når den første fisken er i land og alle har utført øvelsen, er det den nestes tur til å prøve lykken i fiskedammen. Hvis et barn fanger flere fisk på én gang, lager dere øvelsene etter tur. Vinneren er den som har flest fisk til slutt.

Øvelser på brikkene

W1 Forelsket fisk

Den forelskede fisken sender et kyss avsted. Dessverre når det ikke den andre fisken, men sitter fast på fiskestangen. Lag kyssemunn

W2 Pirayafisken

Fisken har fått øye på et bytte og gjør seg klar til å bite.
Vis et bredt smil så vi kan se alle tennene

W3 Sneglen kikker ned

Sneglen får øye på et lekkert blad under seg.
Den bøyer seg ned og snapper en munnfull.
Rekk tunge og la tungespissen peke ned mot haken

W4 Pustefisken

Kanskje vil den lille fisken gjøre inntrykk på noen, slik som den blåser seg opp. Blås begge kinnene opp og vis hvordan du puster luft ut gjennom nesen

W5 Fisken undersøker sin munn

Fisken undersøker munnen med tungen.
Press leppene sammen mens du kjører tungen rundt på først det ene og deretter det andre kinnet

W6 Sneglen kikker op

Sneglen blir interessert i et blad på oversiden av seg.
Pek med tungespissen opp mot nesen

W7 Sneglen kommer ut av sitt hus

Sneglen vil se seg litt omkring. Den stikker kroppen frem. Rekk tungen helt frem

W8 Fisketrutmunn

Fisken lager trutmunn rundt tungen. Lag trutmunn med leppene rundt tungespissen og pust kinnene opp



W9 Sneglen ser seg omkring

Skjer det noe spennende ute i verden? Sneglen kikker fra side til side. Slik deg først i den ene munnviken og så den andre. Tungen må ikke gli langs leppene, men være midt i munnen

W10 En glad skilpadde

Skilpadden blir glad og i godt humør av den deilige svømmeturen. Smil bredt med lukket munn

W11 Muslingen

Muslingen passer godt på sin perle. Ingen må ta den, så den er klappet stramt sammen. Press leppene så tett sammen at man ikke kan se dem

W12 En sur fisk

Det er bare en dårlig dag der ingenting er som det skal. Skyv underleppen ut over overleppen

Materialer til sugeøvelser A1 – A5

- 3 spilleplater i A4 format
- 2 spilleplater i A3 format
- 1 terning med farger
- 1 terning med former
- 1 terning med øyne 1-6
- 1 terning med øyne 1-3 x 2
- Spillemerker til øvelse A1: 30 merker i 6 forskjellige farger
- Spillemerker til øvelse A2: 44 merker i 11 forskjellige farger
- Spillemerker til øvelse A3: 55 merker i 5 forskjellige farger
- Spillemerker til øvelse A4: 18 runde, 18 firkantede og 18 trekantede brikker i 4 forskjellige farger
- Spillemerker til øvelse A5: 44 merker i 11 forskjellige farger
- Sugerør

Det er et ekstra spillemerke i hver farge i hver eske

Glimmerfisk

Fisken er lei seg, for den har mistet alle sine strålende farger i vannet. Den trenger hjelp til å få sine farger igjen.

Materialer

spilleplate A4 med ensfarget fisk, 30 spillemerker i 6 forskjellige farger, terning med farger og et sugerør til hver elev.

Barna bytter på å slå med terningen. Det yngste barnet begynner. Fargen på terningen avgjør hvilken spillemerkefarge barnet skal suge opp med sugerøret og plassere på spilleplaten. Før barnet suger merket opp, skal det si navnet på fargen. Spillet er slutt når fisken har fått sine farger tilbake.

Mål med øvelsen

- Å trene sugesevnen
- Å skjelne mellom forskjellige farger og lære navnene på dem
- Å trene øye-hånd koordinasjon

Variasjon

Reglene er de samme, men fargeterningen byttes ut med terningen med øyne 1-6. Antall øyne viser hvor mange merker barnet skal suge over på platen, før turen går videre til den neste.

Mål med øvelsen

- Å trene sugesevnen
- Å lære tall og øve mengder
- Å trene øye-hånd koordinasjon



Sjiraffen

Sjiraffen er ute av seg selv. Alle de fargede prikkene på halsen er forsvunnet. Det går altså ikke – noen må hjelpe til med å få fargene tilbake.

Materialer

Spilleplate A3 med en sjiraff uten fargede prikker, 33 spillemerker i 11 forskjellige farger og et sugerør til hver elev.

Det yngste barn starter med å velge spillemerker i den fargen hun/han vil suge opp med sugerøret og plassere på sjiraffen. Etterpå sier hun/han hvilken farge spillemerket har, og hvor det ligger på sjiraffen - »sjiraffen har en gul flekk på halsen«. Spillet er slutt når alle spillebrikkene er plassert på sjiraffen, slik at den igjen er blitt fargestrålende.

Mål med øvelsen

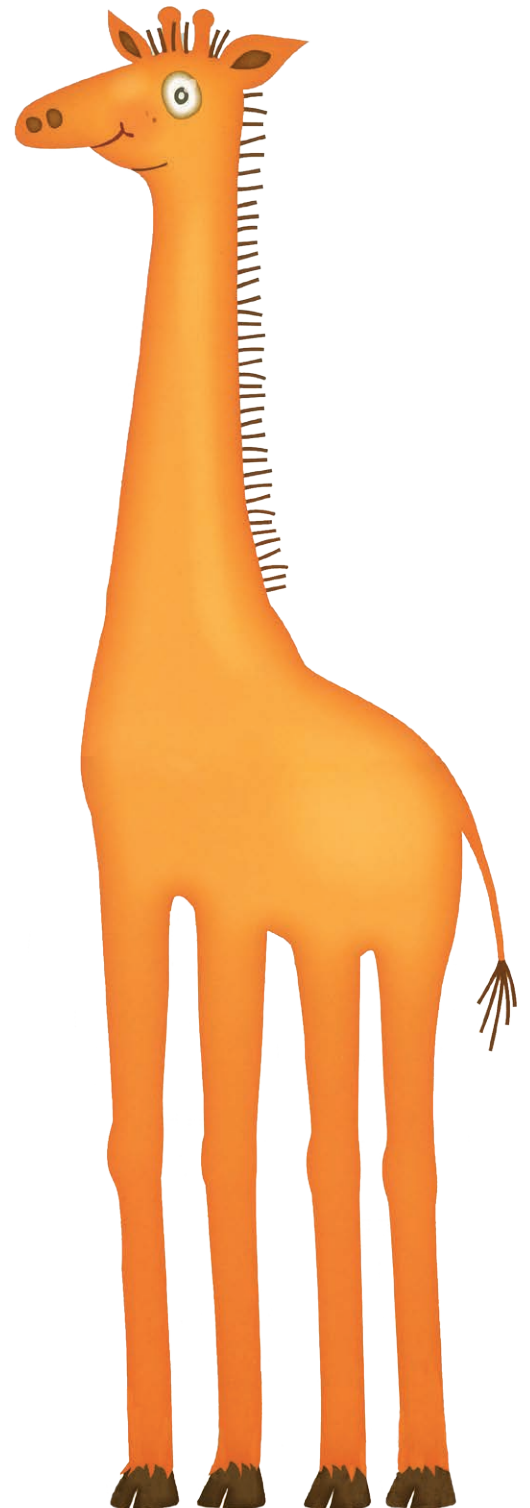
- Å trene sugeevnen
- Å skjelne mellom forskjellige farger og lære navnene på dem
- Å trene øye-hånd koordinasjonen
- Å utvikle kroppsbevisstheten
- Å øke den språklige oppmerksomhet (meningsinnhold og grammatikk)

Variasjon

Reglene er de samme, men dere skal også bruke en terning med øyne 1-6. Antall øyne viser hvor mange merker barnet skal suge over på platen, før turen går videre til den neste.

Mål med øvelsen

- Å trene sugeevnen
- Å øve mengder
- Å trene øye-hånd koordinasjonen



Hvor kjører toget ?

Det er deilig vær. Kanskje skulle vi ta en tur til stranden, i skogen eller i Tivoli. Den som kommer først til toget må bestemme, hvor toget kører hen.

Materialer

Spilleplate A3 med tog og dyrespor, en terning, 50 spillemerker i 5 forskjellige farger og et sugerør til hver elev.

Hvert barn velger en farge og får alle spillemerkene i denne fargen. Det yngste barnet begynner. Han eller hun kaster terningen, og antall øyne viser hvor mange spillemerker som må suges opp med sugerøret og plasseres i fotsporene med samme farge på spilleplaten. Så går turen videre til den neste.

Vinneren er den som har tatt alle trinn, og har lagt spillemerker i alle fotsporene.

Mål med øvelsen

- Å trene sugeevnen
- Å øve mengder
- Å skjelne mellom forskjellige farger og lære navnene på dem
- Å trene øye-hånd koordinasjonen



Slangeskinnet

Slangen er i dårlig humør. Alle de andre slangene har de vakreste mønstre i nydelige farger på sine slangeskinn, men denne har ingen! I lang tid har vår slange drømt om et nytt skinn med farger og mønstre – sirkler, trekanter og firkanter. Hjelp den med å legge farger og mønstre på skinnet.

Materialer

Spilleplate A4 med slange, 30 runde, firkantede og trekantede spillemerker i 5 forskjellige farger, terning med geometriske former og et sugerør til hver elev.

Spre alle spillemerkene ut på bordet. Det yngste barn begynner med å kaste terningen, og si navnet på den formen som terningen viser. Etterpå skal barnet suge brikken opp med sugerør og plassere den på slangen. Turen fortsetter til neste deltaker, som plasserer sin brikke rett bak den forrige brikken. På den måten får slangen et tilfeldig mønster.

Spillet er slutt når alle spillemerkene er plassert på slangen, som nå er glad for sitt flotte nye skinn.

Mål med øvelsen

- Å trene sugeevnen
- Å skjelne mellom forskjellige former og lære navnene på dem
- Å trene øye-hånd koordinasjonen

Variasjon

Dere skal bruke nesten de samme materialene. Terningen skal være med øyne 1-6, og dere skal bruke papir og blyanter.

Før spillet går i gang avtaler dere om det skal være et tilfeldig mønster, eller om dere skal følge en bestemt rekkefølge: trekant ved hodet etterfulgt av en sirkel og en firkant, hvor mønstret blir gjentatt på hele slangeskinnet. Antall øyne på terningen avgjør hvor mange spillemerker barnet skal suge opp med sugerøret og plassere på platen.

Spillet begynner når mønstret er bestemt. Det yngste barn begynner og kaster terningen. Blir det f.eks en toer, skal barnet først legge en trekant og en sirkel. Når barnet har sagt navnet på spillemerkets form og farge, går turen videre til den neste som skal begynne med å legge en firkant.

Hold regnskap underveis så dere kan se hvem som har lagt flest spillemerker, og dermed har hjulpet slangen mest. Spillet slutter når alle brikkene ligger på spilleplaten.

Mål med øvelsen

- Å trene sugeevnen
- Å skjelne mellom forskjellige former og farger og lære navnene på dem
- Å trene øye-hånd koordinasjonen



Sneglehuset

Sneglens hus er fargeløst og kjedelig. Det trenger å bli frisket opp. Det er bare det at sneglen ikke vet riktig hvordan huset skal se ut. Den trenger hjelp til å pynte med farger og former.

Materialer

Spilleplate A4 med snegle, 33 spillemerker i 11 forskjellige farger og et sugerør til hver elev.

Det yngste barnet begynner spillet ved å velge et spillemerke, suge det opp med sugerøret og plassere det midt i sneglehuset på spilleplaten. Når barnet har sagt fargen går turen videre til den neste som suger et spillemerke opp, og plasserer det i sneglehuset så det overlapper det andre merket litt.

Spillet er slutt når sneglehuset er helt dekket av fagestrålende spillemerker, og sneglen kan beundre sitt nydelige og nymalte hus.

Mål med øvelsen

- Å trene sugeevnen
- Å skjelne mellom forskjellige former og lære navnene på dem
- Å trene øye-hånd koordinasjonen

Variasjoner

Dere skal bruke de samme materialene og en terning med øyne 1-6. Deltagerne får like mange spillemerker. Antall øyne viser hvor mange merker barnet skal suge over på platen, før turen går videre til den neste. Vinneren er den som først får plassert alle sine spillemerker i sneglehuset.

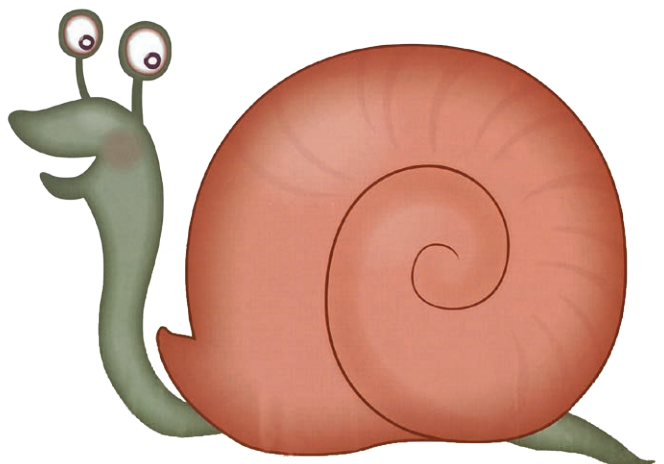
Mål med øvelsen

- Å trene sugeevnen
- Å øve mengder
- Å trene øye-hånd koordinasjonen

I stedet for terningen med øyne skal dere nå bruke terningen med former. Barnet kaster terningen, sier formen og suger et spillemerke med samme farve opp og plasserer det i sneglehuset. Neste deltager kaster, sier og suger. Spillet slutter når sneglehuset er helt dekket av de festlige brikkene med forskjellige former. Før spillet begynner kan dere evt avtale å legge spillemerkene i et bestemt mønster.

Mål med øvelsen

- Å trene sugeevnen
- Å skjelne mellom forskjellige former og lære navnene på dem
- Å trene øye-hånd koordinasjonen



Munnmotorisk trening med puste- og sugeøvelser

Nr	Øvelse	Formål	Hoppetfrosken	Liten bie omkring	Mumo-Mix	Racerløp	Fiskespill
1	Lag truttmunn	• Styrker leppemuskulaturen • Trener i å lukke munnen tett sammen • Øver <i>sh /zh</i> lyden	F1	B1	M1	Au1	W1
2	Vis et bredt smil så man kan se tennene	• Styrker kinnmuskulaturen • Øver <i>s / z</i> lyden	F2	B2	M2	Au2	W2
3	Slikk deg rundt hele munnen	• Trener koordinasjon av tungebevegelser utenfor munnen	F3	B3	M3	Au3	
4	Blås begge kinn opp	• Styrker leppemusklene • Trener i å lukke munnen tett sammen • Trener i å heve ganen	F4	B4	M4	Au4	W4
5	Beveg tungen rundt på innsiden av kinnene	• Koordinerer tungebevegelser inne i munnen	F5	B5	M5	Au5	W5
6	Blås kinnene opp på skift	• Styrker leppemuskulaturen • Koordinerer lepper, munnviker og kinn • Trener i å heve ganen	F6	B6			
7	Lag smell med tungen	• Trener i å løfte tungen. Å kunne suge tungen opp mot ganen er en forutsetning for å kunne svelge	F7				
8	Sett tungen mot baksiden av de øverste fortennene	• Trener koordinasjon av tungeøvelser inne i munnen	F8	B8			
9	Slikk begge munnvikene med tungespissen	• Trener i å løfte tungen	F9	B9	M7	Au9	W9
10	Smil bredt med lukket munn	• Trener i å lukke munnen tett sammen • Styrker kinnmuskulaturen	F10	B10	M8	Au10	W10

Munnmotorisk trening med puste- og sugøvelser

Nr	Øvelse	Formål	Hoppefrosken	Liten bie omkring	Mumo-Mix	Racerløp	Fiskespill
11	Press leppene sammen og sug inn i munnen	• Trener i å lukke munnen tett sammen		B11	M9		W11
12	Trekk underleppen utover overleppen	• Styrker musklene i underleppen			M10		W12
13	Pek med tungespissen mot nesen og haken	• Trener opp- og nedbevegelser i tungespissen			M6	Au6	W3 W6
14	Hold en blyant fast mellom overleppen og nesen	• Styrker leppemuskulaturen • Trener i å lukke munnen tett sammen				Au7	
15	La tungespissen gli langs overleppen	• Trener kontroll av tungebevegelser • Styrker tungekoordinasjonen				Au8	
16	Gjør tennene rene med tungen	• Trener tungekoordinasjon og bevegelse av tungespissen		B7			
17	Sug kinnene inn	• Trener i å lukke munnen tett sammen • Øver i å bruke tungen som kanal/renne		B12			
18	Rekk tunge	• Styrker tungemuskulaturen					W7
19	Lukk leppene omkring tungespissen og pust kinnene opp	• Hever ganesilet • Styrker leppene					W8